

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Kroatische Sprache

Detaljni vodič za pravilno grijanje i ventilaciju stambenih prostora

Pravilna uporaba i održavanje vašeg unajmljenog stana ključni su za sprječavanje stvaranja plijesni i štete uzrokovane vlagom. Nepravilne prakse grijanja i ventilacije mogu dovesti do ozbiljnih problema koji ne samo da oštećuju strukturu zgrade, već i predstavljaju zdravstvene rizike. Ovaj vodič pomoći će vam da optimizirate korištenje vaših stambenih prostora kroz pravilno grijanje i učinkovitu ventilaciju, čime ćete spriječiti probleme s plijesni i vlagom. Sljedeće preporuke temelje se na najnovijim saznanjima iz Vodiča za plijesan Njemačke savezne agencije za okoliš, ažuriranog 2024. godine.

1. Pravilno grijanje stambenih prostora

Zašto je pravilno grijanje tako važno?

Ključni faktor u sprječavanju vlage i stvaranju plijesni je pravilno grijanje stambenih prostora. Kada se prostorije ne griju dovoljno ili ravnomjerno, može doći do kondenzacije na hladnim zidovima i prozorima. Ova vlaga stvara idealne uvjete za rast plijesni, koja može oštetiti strukturu zgrade i uzrokovati alergije te respiratorne probleme.

Preporučene temperature u prostorijama:

- **Dnevni boravak:** Temperatura od oko 20-22°C stvara ugodno okruženje i sprječava hlađenje zidova.
- **Spavaća soba:** 16-18°C je idealna temperatura. Niža temperatura potiče bolji san bez rizika od stvaranja plijesni.
- **Kuhinja:** 18-20°C je ugodna i energetski učinkovita temperatura, jer toplina koja se proizvodi tijekom kuhanja dodatno zagrijava prostoriju.
- **Kupaonica:** Održavanje temperature od 22-24°C osigurava dovoljno topline, pomaže brzom evaporaciji vlage i sprječava stvaranje plijesni.

Savjeti za grijanje:

- **Ravnomjerna raspodjela topline:** Održavajte stalnu temperaturu u prostorijama kako biste spriječili hlađenje zidova. Nagli pad temperature uzrokuje kondenzaciju na hladnim površinama.
- **Snižavanje temperature noću:** Možete malo smanjiti grijanje tijekom noći kako biste uštedjeli energiju, ali pazite da temperatura ne padne ispod 16°C kako biste izbjegli probleme s vlagom.
- **Nemojte prekrivati radijatore:** Izbjegavajte prekrivanje radijatora namještajem ili zavjesama, jer to sprječava širenje topline po prostoriji i dovodi do neučinkovitog grijanja.

2. Vodič za pravilnu ventilaciju

Zašto je redovita ventilacija važna?

Redovita i pravilna ventilacija ključna je za uklanjanje viška vlage iz stambenih prostora.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Aktivnosti poput kuhanja, tuširanja, sušenja rublja ili čak disanja proizvode vlagu koja se nakuplja u zraku. Bez adekvatne izmjene zraka, ova vlaga ostaje u prostorijama i može se kondenzirati na hladnim površinama, čime se potiče rast plijesni.

Preporučena vremena za ventilaciju:

- **Ujutro:** Dobro prozračite sve prostorije odmah nakon buđenja. Prozračivanje tijekom 10-15 minuta metodom šok ventilacije najučinkovitiji je način za uklanjanje vlage nakupljene tijekom noći.
- **Tijekom dana:** Ponovite šok ventilaciju nekoliko puta, posebno nakon kuhanja, tuširanja ili sušenja rublja. Ovo sprječava nakupljanje vlage u zidovima ili namještaju.
- **Navečer:** Ponovno prozračite prostorije prije spavanja kako biste poboljšali kvalitetu zraka i uklonili preostalu vlagu.

Metode ventilacije:

- **Šok ventilacija:** Otvorite prozore širom nekoliko minuta kako biste osigurali brzu izmjenu zraka. Ova metoda je puno učinkovitija i štedi energiju u usporedbi s ostavljanjem prozora lagano otvorenima tijekom cijelog dana.
- **Križna ventilacija:** Ako je moguće, otvorite prozore ili vrata na suprotnim stranama prostorije kako biste stvorili propuh. Ovo maksimizira cirkulaciju zraka i minimizira rizik od nakupljanja vlage.

Posebne napomene:

- **Spavaće sobe:** Dobro prozračite spavaće sobe ujutro kako biste uklonili vlagu koja je nastala tijekom noći zbog disanja.
- **Kuhinje i kupaonice:** Ove prostorije prozračite odmah nakon upotrebe kako biste uklonili paru nastalu tijekom kuhanja ili tuširanja.

3. Vodič za upotrebu termostata na radijatorima

Zašto je važno pravilno koristiti termostate na radijatorima?

Termostati na radijatorima ključni su za regulaciju temperature u prostorijama. Nepravilna upotreba može dovesti do nepotrebne potrošnje energije ili nedovoljnog grijanja, što zauzvrat potiče stvaranje plijesni.

Postavke termostata:

- **Razina 1:** Odgovara približno 12°C i služi kao zaštita od smrzavanja kada se prostorije ne koriste.
- **Razina 2:** Odgovara približno 16°C, idealno za hladnije prostorije poput spavaćih soba.
- **Razina 3:** Odgovara približno 20°C, preporučuje se za dnevne boravke.
- **Razina 4:** Odgovara približno 24°C, preporučuje se za kupaonice.
- **Razina 5:** Odgovara približno 28°C i namijenjena je za brzo zagrijavanje vrlo hladnih prostorija.

Savjeti za upotrebu:

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **Stalna temperatura:** Postavite termostate na željenu temperaturu i održavajte je stalnom umjesto da često mijenjate postavke. Ovo štedi energiju i osigurava ravnomjerno grijanje prostorija.
- **Maksimalizirajte učinkovitost:** Nemojte postavljati termostat na maksimum kako biste brže zagrijali prostoriju. To neće ubrzati proces grijanja, već će samo dovesti do rasipanja energije.

4. Dodatne mjere za sprječavanje štete od vlage i plijesni

Postavljanje namještaja i organizacija prostorija:

- **Udaljenost namještaja od zidova:** Nemojte postavljati namještaj, posebno velike ormare ili police, izravno uz vanjske zidove. Održavajte udaljenost od 5-10 cm kako biste omogućili cirkulaciju zraka i spriječili hlađenje i vlaženje zidova.
- **Zavjese i rolete:** Pazite da zavjese ili rolete ne prekrivaju radijatore, jer to ometa cirkulaciju topline i negativno utječe na temperaturu u prostoriji.

Minimiziranje izvora vlage:

- **Sušenje rublja:** Izbjegavajte sušenje rublja u zatvorenom prostoru koliko god je to moguće. Ako je neizbježno, osigurajte da je prostorija dobro prozračena tijekom i nakon sušenja.
- **Sobne biljke:** Ograničite broj sobnih biljaka jer one oslobađaju dodatnu vlagu u zrak, koja se može nakupiti u prostoriji.

Korištenje kupaonice:

- **Nakon tuširanja:** Osušite mokre površine poput zidova, podova i ogledala kako biste spriječili nakupljanje vlage. Dobro prozračite kupaonicu odmah nakon korištenja.
- **Sprječavanje plijesni:** Redovito provjeravajte fuge, brtvila i teško dostupna mjesta zbog stvaranja plijesni i odmah ih očistite ako je potrebno kako biste spriječili širenje.

Zaključak

Pravilno grijanje i ventilacija vašeg stana ključni su faktori za sprječavanje stvaranja plijesni i štete uzrokovane vlagom. Slijedeći ovaj vodič, ne samo da osiguravate zdravo okruženje za život, već i doprinosite dugoročnom očuvanju i povećanju vrijednosti vašeg stana. Redovite provjere i male prilagodbe u svakodnevnoj uporabi mogu imati značajan učinak i osigurati da vaš stan ostane bez plijesni i oštećenja uzrokovanih vlagom.

Vietnamesisch

Hướng dẫn chi tiết về cách sưởi ấm và thông gió đúng cách cho không gian sống

Việc sử dụng và bảo trì đúng cách căn hộ thuê của bạn là điều cần thiết để ngăn chặn sự hình thành nấm mốc và thiệt hại do độ ẩm gây ra. Thói quen sưởi ấm và thông gió không đúng có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng không chỉ làm hỏng cấu trúc của tòa nhà mà còn gây ra các rủi

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

ro sức khỏe. Hướng dẫn này sẽ giúp bạn tối ưu hóa việc sử dụng không gian sống của mình thông qua sưởi ấm đúng cách và thông gió hiệu quả, ngăn ngừa các vấn đề về nấm mốc và độ ẩm. Các khuyến nghị sau đây dựa trên những phát hiện mới nhất từ Hướng dẫn về Nấm mốc của Cơ quan Bảo vệ Môi trường Liên bang Đức, được cập nhật vào năm 2024.

1. Sưởi ấm đúng cách cho không gian sống

Tại sao sưởi ấm đúng cách lại quan trọng?

Một yếu tố quan trọng để ngăn chặn độ ẩm và sự hình thành nấm mốc là sưởi ấm đúng cách cho không gian sống. Khi các phòng không được sưởi ấm đủ hoặc đều, sự ngưng tụ có thể xảy ra trên các bức tường và cửa sổ lạnh. Độ ẩm này tạo ra điều kiện lý tưởng cho sự phát triển của nấm mốc, có thể làm hỏng cấu trúc của tòa nhà và gây dị ứng cũng như các vấn đề hô hấp.

Nhiệt độ khuyến nghị cho các phòng:

- **Phòng khách:** Nhiệt độ khoảng 20-22°C tạo ra một môi trường thoải mái và ngăn không cho tường bị lạnh.
- **Phòng ngủ:** 16-18°C là nhiệt độ lý tưởng. Nhiệt độ thấp hơn giúp giấc ngủ tốt hơn mà không có nguy cơ hình thành nấm mốc.
- **Nhà bếp:** 18-20°C là nhiệt độ thoải mái và tiết kiệm năng lượng, vì nhiệt được tạo ra trong quá trình nấu ăn cung cấp thêm nhiệt cho căn phòng.
- **Phòng tắm:** Duy trì nhiệt độ 22-24°C đảm bảo đủ ấm, giúp hơi ẩm bốc hơi nhanh chóng và ngăn chặn sự phát triển của nấm mốc.

Mẹo sưởi ấm:

- **Phân phối nhiệt đều:** Giữ nhiệt độ ổn định trong các phòng để tránh làm mát các bức tường. Sự giảm nhiệt độ đột ngột gây ra ngưng tụ trên các bề mặt lạnh.
- **Giảm nhiệt độ ban đêm:** Bạn có thể giảm nhẹ nhiệt độ ban đêm để tiết kiệm năng lượng, nhưng đảm bảo rằng nhiệt độ không giảm xuống dưới 16°C để tránh các vấn đề về độ ẩm.
- **Không che khuất bộ tản nhiệt:** Tránh che khuất các bộ tản nhiệt bằng đồ nội thất hoặc rèm cửa vì điều này ngăn cản sự phân phối nhiệt trong phòng và dẫn đến sưởi ấm không hiệu quả.

2. Hướng dẫn thông gió đúng cách

Tại sao thông gió thường xuyên lại cần thiết?

Thông gió thường xuyên và đúng cách là điều cần thiết để loại bỏ hơi ẩm dư thừa từ không gian sống. Các hoạt động như nấu ăn, tắm rửa, phơi quần áo hoặc thậm chí thở cũng tạo ra hơi ẩm tích tụ trong không khí. Nếu không có sự trao đổi không khí thích hợp, độ ẩm này sẽ lưu lại trong phòng và có thể ngưng tụ trên các bề mặt lạnh, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của nấm mốc.

Thời gian thông gió khuyến nghị:

- **Buổi sáng:** Thông gió tốt cho tất cả các phòng ngay sau khi thức dậy. Thông gió trong 10-15 phút bằng phương pháp thông gió sốc là cách hiệu quả nhất để loại bỏ độ ẩm tích tụ qua đêm.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **Trong ngày:** Lập lại thông gió sốc nhiều lần, đặc biệt là sau khi nấu ăn, tắm rửa hoặc phơi quần áo. Điều này ngăn ngừa hơi ẩm tích tụ trong tường hoặc nội thất.
- **Buổi tối:** Thông gió lại các phòng trước khi đi ngủ để cải thiện chất lượng không khí và loại bỏ độ ẩm còn lại.

Phương pháp thông gió:

- **Thông gió sốc:** Mở rộng cửa sổ trong vài phút để đảm bảo trao đổi không khí nhanh chóng. Phương pháp này hiệu quả hơn nhiều và tiết kiệm năng lượng so với việc để cửa sổ hơi mở suốt cả ngày.
- **Thông gió chéo:** Nếu có thể, hãy mở cửa sổ hoặc cửa ra vào ở hai bên đối diện của căn phòng để tạo ra luồng gió. Điều này tối đa hóa lưu thông không khí và giảm thiểu nguy cơ tích tụ độ ẩm.

Lưu ý đặc biệt:

- **Phòng ngủ:** Thông gió kỹ các phòng ngủ vào buổi sáng để loại bỏ độ ẩm tạo ra trong quá trình thở vào ban đêm.
- **Nhà bếp và phòng tắm:** Thông gió cho những phòng này ngay sau khi sử dụng để loại bỏ hơi nước sinh ra trong quá trình nấu ăn hoặc tắm.

3. Hướng dẫn sử dụng bộ điều chỉnh nhiệt trên bộ tản nhiệt

Tại sao việc sử dụng đúng bộ điều chỉnh nhiệt trên bộ tản nhiệt lại quan trọng?

Bộ điều chỉnh nhiệt trên bộ tản nhiệt là yếu tố quan trọng để điều chỉnh nhiệt độ phòng. Việc sử dụng không đúng cách có thể dẫn đến tiêu thụ năng lượng không cần thiết hoặc sưởi ấm không đủ, từ đó khuyến khích sự phát triển của nấm mốc.

Cài đặt bộ điều chỉnh nhiệt:

- **Cấp độ 1:** Tương đương với khoảng 12°C và phục vụ như một biện pháp bảo vệ chống đông khi các phòng không được sử dụng.
- **Cấp độ 2:** Tương đương với khoảng 16°C, lý tưởng cho các phòng mát hơn như phòng ngủ.
- **Cấp độ 3:** Tương đương với khoảng 20°C, được khuyến nghị cho phòng khách.
- **Cấp độ 4:** Tương đương với khoảng 24°C, được khuyến nghị cho phòng tắm.
- **Cấp độ 5:** Tương đương với khoảng 28°C và được thiết kế để làm nóng nhanh các phòng rất lạnh.

Mẹo sử dụng:

- **Nhiệt độ ổn định:** Đặt bộ điều chỉnh nhiệt ở nhiệt độ mong muốn và giữ ổn định thay vì thường xuyên thay đổi cài đặt. Điều này tiết kiệm năng lượng và đảm bảo sưởi ấm đều cho các phòng.
- **Tối đa hóa hiệu quả:** Không đặt bộ điều chỉnh nhiệt ở mức tối đa để làm nóng phòng nhanh hơn. Điều này không tăng tốc quá trình sưởi ấm mà chỉ dẫn đến lãng phí năng lượng.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

4. Các biện pháp bổ sung để ngăn ngừa hư hỏng do độ ẩm và nấm mốc

Bố trí nội thất và tổ chức phòng:

- **Khoảng cách nội thất với tường:** Không đặt nội thất, đặc biệt là các tủ lớn hoặc kệ, sát với tường bên ngoài. Giữ khoảng cách 5-10 cm để cho phép lưu thông không khí và ngăn chặn tường bị lạnh và ẩm ướt.
- **Rèm cửa và màn:** Đảm bảo rằng rèm cửa hoặc màn không che khuất các bộ tản nhiệt, vì điều này ngăn cản lưu thông nhiệt và ảnh hưởng xấu đến nhiệt độ phòng.

Giảm thiểu nguồn độ ẩm:

- **Phơi quần áo:** Tránh phơi quần áo trong nhà càng nhiều càng tốt. Nếu không thể tránh được, hãy đảm bảo phòng được thông gió tốt trong quá trình phơi và sau đó.
- **Cây trồng trong nhà:** Hạn chế số lượng cây trồng trong nhà, vì chúng thải ra thêm độ ẩm vào không khí, có thể tích tụ trong phòng.

Sử dụng phòng tắm:

- **Sau khi tắm:** Lau khô các bề mặt ướt như tường, sàn và gương để tránh tích tụ độ ẩm. Thông gió kỹ phòng tắm ngay sau khi sử dụng.
- **Ngăn ngừa nấm mốc:** Kiểm tra thường xuyên các mối nối, đường gờ và các khu vực khó tiếp cận để phát hiện sự hình thành nấm mốc và làm sạch ngay lập tức nếu cần thiết để ngăn chặn sự lan rộng.

Kết luận

Việc sưởi ấm và thông gió đúng cách trong căn hộ của bạn là những yếu tố quan trọng để ngăn chặn sự hình thành nấm mốc và thiệt hại do độ ẩm gây ra. Bằng cách tuân theo hướng dẫn này, bạn không chỉ đảm bảo một môi trường sống lành mạnh mà còn góp phần bảo tồn lâu dài và tăng giá trị căn hộ của mình. Việc kiểm tra thường xuyên và điều chỉnh nhỏ trong việc sử dụng hàng ngày có thể có tác động lớn và đảm bảo rằng căn hộ của bạn vẫn không bị nấm mốc và hư hỏng do độ ẩm.